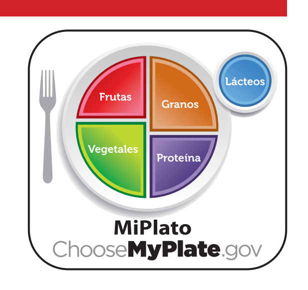
10 consejos
Serie de educación en nutrición





Cerca de 32 millones de niños reciben comidas a través del comedor escolar. Estas comidas estan basadas en estandares nutricionales emitidos por el Departamento de Agricultura de los EEUU. Los estandares nutricionales para los comedores escolares incrementan el acceso a alimentos nutritivos y animan a los niños a seleccionar comidas saludables. Los centros escolares estan trabajando para hacer las comidas más nutritivas, a mantener a los estudiantes sin hambre, y ayudar a los niños a mantener o alcanzar un peso saludable.

1 comidas escolares saludables
Sus niños se benefician con comidas saludables que incluyen granos integrales, frutas y vegetales, productos lácteos bajos en grasa, alimentos bajos en sal y menos grasas saturadas. Hable con su niño(a) sobre los cambios en las comidas que se estan sirviendo en los colegios.

2 más frutas y vegetales cada día
Los niños disponen de frutas y vegetales cada día. Una gran variedad de vegetales son servidos durante la semana, incluyendo verduras y otros vegetales rojos y anaranjados.

3 más granos integrales
La mitad de los cereals ofrecidos son productos integrales como por ejemplo: pasta de harina integral, arroz integral y avena. Algunos productos son hechos remplazando la mitad de la harina refinada por harina integral.

4 leche sin grasa y baja en grasa (1%) son ofrecidos
Al tomar leche sin grasa o baja en grasa (1%), los niños adquieren la misma cantidad de calcio y otros nutrientes pero con pocas calorías y menos grasas saturadas. Para los niños que no pueden tomar leche debido a alergias o por ser intolerantes a la lactosa, los colegios pueden ofrecer sustitutos de leche como por ejemplo bebidas de soya fortificadas con calcio.

5 menos sal y menos grasas saturadas
Variedad de alimentos son ofrecidos para reducir la sal y las grasas saturadas en las comidas escolares. Las comidas principales pueden incluir frejoles, alverjitas, nueces, tofu o pescado, así como carnes magras y pollo. Los ingredients y comidas contienen menos sal (sodio).

6 más agua
Los centros escolares pueden proveer agua en jarras y en vasos para las bandejas de almuerzo, también habrá agua disponible en fuentes o caños para permitir que los estudiantes llenen sus vasos y botellas con agua para beber. El agua estará disponible en los comedores escolares.

7 nuevos tamaños de porciones
Las comidas escolares satisfacen las necesidades calóricas de los niños de acuerdo a su edad. Mientras algunas porciones pueden ser pequeñas, éstas aún satisfacen las necesidades nutricionales de los niños para que sigan creciendo y se mantengan activos.

8 fortalecer los programs locales de salud
Las nuevas regulaciones ofrecen oportunidades para que los padres de familia y las comunidades puedan crear programas de salud y promoción social que permitan satisfacer las nececidades locales. Hable con el coordinador del centro escolar, maestros, asociación de maestros y padres de familia, y otros para crear programas de salud en su comunidad.

9 MiPlato puede ayudar a sus niños a escoger mejor sus alimentos
Muestre a los niños cómo elegir sus alimentos saludablemente en el colegio usando MiPlato. Visite ChooseMyPlate.gov para consejos y otros recursos.

10 recursos para los padres
Los programas de alimentos escolares pueden proveer mucho de lo que los niños necesitan para crecer saludables. Sin embargo para muchos padres comprar alimentos saludables es difícil. Infórmese más sobre comedores escolares saludables y otros programas de nutrición en www.fns.usda.gov.



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 21
Agosto 2012
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.